Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –

детский сад комбинированного вида № 3

Барабинского района Новосибирской области

**Доклад**

**«Значение здоровьесберегающих технологий для развития младших дошкольников при использовании в режиме дня»**

**(методическое объединение младшего звена)**

Воспитатель:

Миронченко О.В.

З**доровьесберегающая технология** – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

     Одной из основных задач является воспитание здорового ребёнка, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей, а также разработка и внедрение в практику здоровьесберегающих технологий, формирование у ребёнка потребности в здоровом образе жизни.

     В работе с детьми используются здоровьесберегающие технологии, которые помогают создавать благоприятные условия для формирования основы базовой культуры личности, лучшему усвоению знаний детей и способствуют их гармоничному и всестороннему развитию.

**Здоровьесберегающие технологии можно разделить на 3 группы:**

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни.

3. Технологии коррекционные.

***Технологии сохранения и стимулирования здоровья:***

* *Физкультминутки;*
* *Дыхательная гимнастика;*
* *Пальчиковая гимнастика;*
* *Артикуляционная гимнастика;*
* *Гимнастика для глаз;*
* *Закаливающие процедуры.*

  Все составные здоровьесберегающего аспекта органично включены в режим дня.

**Физкультурная минутка** - форма активного отдыха во время малоподвижных занятий.

**Цель**: повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях *(по счету, развитию речи и т. п.)*, обеспечить кратковременный активный отдых для дошкольников во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии; мышцы кисти работающей руки.

Для физкультурной минуты составляют комплекс, включающий в себя 3-4 простых упражнения для больших групп мышц *(ног, рук, плечевого пояса, туловища)*, активизирующие дыхание и кровообращение. Выполняются они в течение 1,5-2 минут.

Еженедельно комплексы физкультминуток обновляются, обогащаются новыми движениями, либо заменяются полностью.



**Дыхательная гимнастик а** - одна из основных видов гимнастик, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей**.**

**Цель**: укреплять физиологическое

**дыхание** у **детей**.

С детьми дыхательную гимнастику необходимо проводить каждый день в хорошо проветренном помещении, в любое удобное время дня, исключая 20—30 минут до еды и сна и 1 час после приема пищи. Гимнастикой можно заниматься с раннего возраста как индивидуально, так и с группой детей. Перед гимнастикой необходимо очистить нос. Дыхательной гимнастикой следует заниматься несколько раз в день по 2–3 мин. Количество упражнений в комплексе 4–5, каждое упражнение выполняется 2–3 раза.

Продолжительность дыхательного акта для детей дошкольного возраста до 3–4 счетов.

** Пальчиковая гимнастика** - интенсивное воздействие на кончики пальцев, стимулирует прилив крови к рукам, развивает мелкую моторику, речь. Повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

**Артикуляционная гимнастика**.

**Цель:** выработка правильных, полноценных движений артикуляционных органов, необходимых для правильного произношения звуков, и объединение простых движений в сложные – артикуляционные уклады различных фонем.

Артикуляционную гимнастику целесообразно проводить с детьми начиная с трехлетнего возраста. Желательно отводить на артикуляционные упражнения от 3-5 минут ежедневно в младшем дошкольном возрасте. Каждый комплекс должен включать от четырех до восьми упражнений *(соответственно возрасту детей)*, но не должен превышать рекомендованной продолжительности.

**Зрительная гимнастика** - одна из форм работы по профилактике и коррекции зрительного аппарата.

**Цель:** профилактика нарушений зрения дошкольников, предупреждение утомления; укрепление глазных мышц нарушений зрения, переутомления; снятие напряжения; общее оздоровление зрительного аппарата.

Любая гимнастика для глаз проводится стоя 2-4 мин.

**Элементы закаливания в режиме дня:**

- мытьё рук до локтя прохладной водой;

- полоскание горла водой комнатной температуры.

**Цель:** в процессе закаливания вырабатываются защитные реакции в ответ на климатические изменения. Использование отдельных средств закаливания повышает общую способность организма реагировать на любые неблагоприятные раздражители. Ребёнок становится менее подверженным любым заболеваниям и легче справляется с ними, происходит лучшее развитие организма.

***Технологии обучения здоровьесберегающему образу жизни:***

* *Утренняя гимнастика;*
* *Физкультурные занятия;*
* *Гимнастика пробуждения.*

     Для сохранения и укрепления здоровья дошкольников необходимым условием является физическое воспитание. Его основная задача – улучшение состояния здоровья и физического развития; формирование двигательных навыков; повышение работоспособности; расширение функциональных возможностей развивающегося организма.

**Утренняя гимнастика.**

**Цель:** развивать все группы мышц; создать радостный эмоциональный настрой; разбудить организм ребенка для нормальной жизнедеятельности; закреплять двигательный навык в общих развивающих упражнениях; развитие ловкости во время общеразвивающих упражнений; развитие мышечного аппарата у детей.

**Гимнастика пробуждения**

**Цели:** обеспечить детям плавный переход от сна к бодрствованию, подготовить их к активной деятельности; поднять настроение и мышечный тонус.

**Активный отдых** - это подвижные и спортивные игры с правилами. Важный результат игры – радость и эмоциональный подъём. Благодаря этому свойству подвижные игры больше, чем другие средства физической культуры, отвечают задачам активного отдыха и формирования здорового образа жизни.

Организация прогулок в любое время года. В содержание прогулки включаются подвижные игры и спортивные упражнения.

***Коррекционная технология***

*Сказкотерапия, психогимнастика, технология воздействия цветом, технология музыкального воздействия, артикуляционная гимнастика*

**Технологии терапевтического воздействия в организованных формах обучения:**

* **Музыкотерапия** *(музыкальное сопровождение режимных моментов и занятий).*

**Цель**: активизировать ребенка, преодолевать неблагоприятные установки и отношения, улучшать эмоциональное состояние.

* **Звукотерапия** *(лечение звуками природы).*

**Цель**: Научить ребенка визуализировать эмоциональные ощущения при прослушивании. Прослушивание звуков природы не должны длиться более 5-7 минут.

**Работа с родителями**: эта работа является составляющей частью всего педагогического процесса. Взаимодействие коллектива детского сада с родителями способствует укреплению и сохранению здоровья детей, формированию здорового образа жизни в условиях семьи.

Подготовка к здоровому образу жизни ребёнка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности образовательного учреждения для детей дошкольного возраста.

Спасибо за внимание!